

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta - Pan |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Filete de abadejo en salsa verde - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con verduritas - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Espirales napolitana - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral | <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Yogur natural - Pan |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Filete de limanda en salsa de verduras - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con verduritas - Estofado de pollo en salsa rubia - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Yogur sabores - Pan |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Espirales boloñesa - Filete de abadejo en salsa verde - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan | <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural azucarado - Pan |

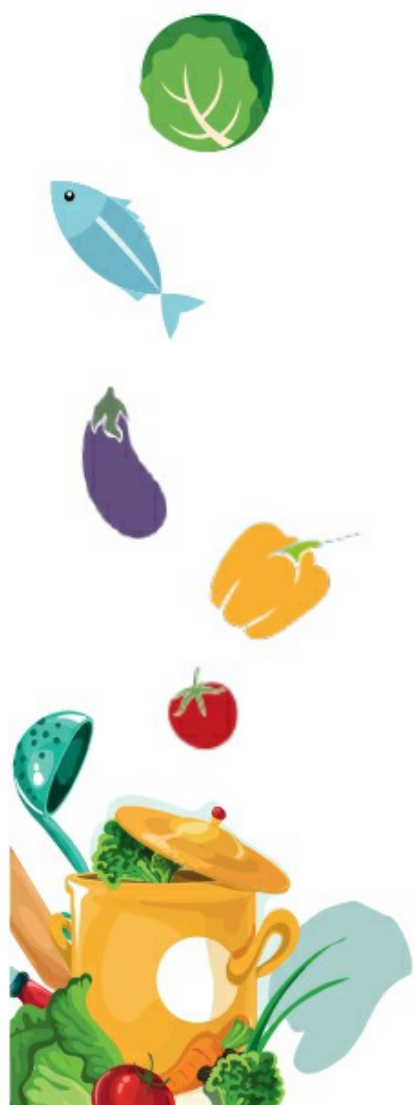


Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| Arroz, pasta, patata o legumbre | → | Verduras u hortalizas crudas o cocinadas |
| Verduras | → | Arroz, pasta o patata |
| Carnes | → | Pescado o huevo |
| Pescados | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteo o fruta |
| Lácteo | → | Fruta |

www.gastronomiabaska.com



www.cuidate y come sano! .com